

**HUBUNGAN ANTARA DURASI DENGAN POSISI DUDUK TERHADAP  
*FORWARD HEAD POSTURE (FHP)* PADA SANTRI DI PONDOK  
PESANTREN AL-HARIRI KECAMATAN TEBO ILIR**



**SKRIPSI**

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusu Oleh :

**NUR INTAN FADLILLAH**

**J120191202**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2021**

**HUBUNGAN ANTARA DURASI DENGAN POSISI DUDUK TERHADAP  
*FORWARD HEAD POSTURE (FHP)* PADA SANTRI DI PONDOK  
PESANTREN AL-HARIRI KECAMATAN TEBO ILIR**



**SKRIPSI**

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun Oleh :

**NUR INTAN FADLILLAH**

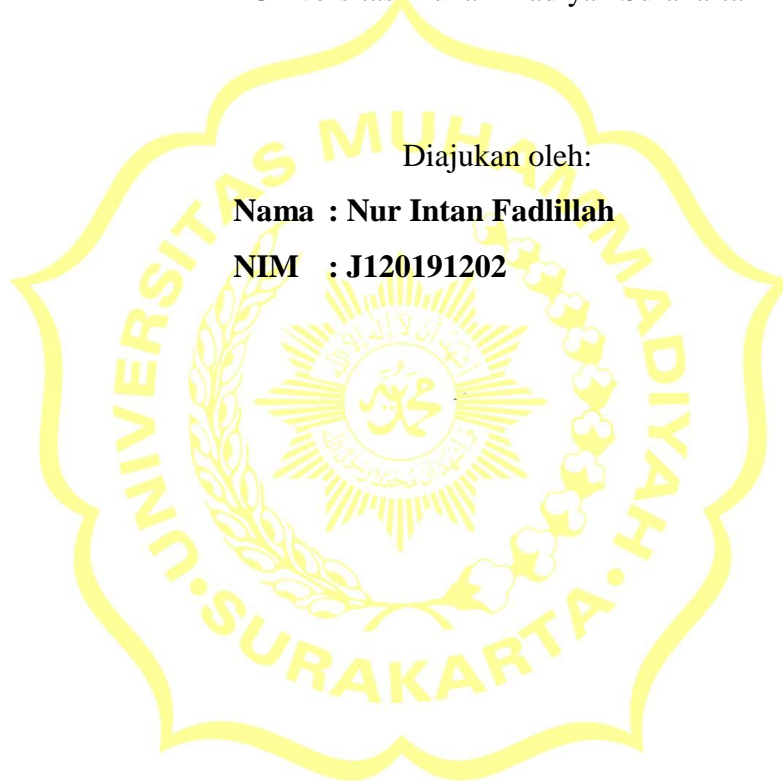
**J120191202**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2021**

**HALAMAN PRASYARAT GELAR**

**HUBUNGAN ANTARA DURASI DENGAN POSISI DUDUK TERHADAP  
*FORWARD HEAD POSTURE (FHP)* PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL-  
HARIRI KECAMATAN TEBO ILIR**

Skripsi ini dibuat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi dalam Program S1 Fisioterapi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Diajukan oleh:

**Nama : Nur Intan Fadlillah**

**NIM : J120191202**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA DURASI DENGAN POSISI DUDUK TERHADAP *FORWARD*  
*HEAD POSTURE (FHP)* PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL-HARIRI  
KECAMATAN TEBO ILIR**

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing untuk di pertahankan di depan Tim Penguji  
Ujian Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh:

**Nama : Nur Intan Fadlillah**

**NIM : J120191202**

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



(Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., MKM)

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**Berjudul:**

**HUBUNGAN ANTARA DURASI DENGAN POSISI DUDUK TERHADAP  
FORWARD HEAD POSTURE (FHP) PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL-  
HARIRI KECAMATAN TEBO ILIR**

**Oleh:**

**NUR INTAN FADLILLAH  
J120191202**

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Surakarta Pada tanggal : Kamis 17 Juni 2021**

**Pembimbing**



**Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis, MKM**

**NIK/NIDN :**

**Penguji :**

1. Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.K.M
2. Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes
3. Arif Pristianto, SSt.FT., Ftr., M.Fis



**Menyetujui,  
Kaprodi Fisioterapi**



**Isnaini Herawati, S. Fis., Ftr., M. SC.  
NIDN 0614127401**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



**Irdawati, S.Kep.Ns., M.Si.Med  
NIK/NIDN. 0618057001**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang diterbitkan tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 17 Juni 2021

Penulis



Nur Intan Fadlillah



## KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur saya panjatkan atas kedarat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan kariinia-Nya yang telah memberikan petunjuk dan kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Skripsi ini. Skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara Durasi Dengan Posisi Duduk Terhadap *Forward Head Posture (FHP)* Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Hariri Kecamatan Tebo Ilir” disusun sebagai syarat utama untuk menyelesaikan program S1 Fisioterapi di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam proses penyusunan Skripsi ini tidak lepas dari dukungan orang-orang disekitar. Maka dari itu penulis ingin menyampaikan terimakasih juga kepada :

1. Prof. Dr. Sofyan Hanif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Irdawati, S.Kep.Ns., M.Si.Med., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaeni Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc., selaku Kaprodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., MKM selaku pembimbing Skripsi, yang telah membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan Skripsi.
5. Ayah dan Kedua Kakak tercinta yang telah mendukung penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini dengan memberikan do'a serta semangat.
6. Teman-teman mahasiswa jurusan Fisioerapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu dalam menyusun Skripsi ini.

Penulis sangat menyadari dalam penulisan Skripsi ini memiliki kekurangan dan kesalahan yang disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan pengalaman dari penulis, sehingga jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak yang akan bermanfaat untuk perbaikan Skripsi ini.

Penulis juga berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat menambah pengetahuan ilmu fisioterapi untuk menambah ilmu dan wawasan bagii pembacanya.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI .....	6
A. Tinjauan Pustaka .....	6
B. Tinjauan Teori .....	7
1. Santri.....	7
2. <i>Forward Head Posture (FHP)</i> .....	10
C. Kerangka Berfikir .....	22
D. Kerangka Konsep .....	22
E. Hipotesis .....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	24
A. Rancangan Penelitian .....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel.....	25
1. Populasi .....	25
2. Sampel .....	25

D. Variabel Penelitian .....	27
1. Variabel Bebas.....	27
2. Variabel Terikat.....	27
E. Definisi Konseptual dan Operasioal Penelitian .....	27
1. Durasi Duduk.....	27
2. Posisi Duduk.....	28
3. <i>Forward Head Posture (FHP)</i> .....	29
F. Jalannya Penelitian.....	30
G. Teknik Analisa Data .....	31
1. Analisa Univariate .....	32
2. Analisa Bivariate .....	32
3. Hasil Uji Kuesioner Durasi duduk.....	34
H. Etika Penelitian.....	36
1. <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan).....	36
2. <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama).....	36
3. <i>Convidentiality</i> (Kerahasiaan) .....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	38
A. Hasil Penelitian.....	38
1. Gambaran Lokasi .....	39
2. Deskripsi Data.....	39
B. Pembahasan .....	45
C. Keterbatasan Penelitian .....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Table 2.1 Hasil Penelitian Durasi, Posisi Duduk, dan <i>Forward Head Posture (FHP)</i> .....	6
Tabel 3.1 Skema Rancangan Penelitian .....	24
Tabel 3.2 Waktu Penelitian .....	25
Tabel 3.3 Tingkat Kekuatan Hubungan Korelasi.....	34
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Variabel Durasi Duduk .....	35
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Durasi duduk .....	36
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	39
Tabel 4.2 Karakteristik Responden berdasarkan Durasi Duduk .....	40
Tabel 4.3 Karakteristik Responden berdasarkan Posisi Duduk Dengan pemeriksaan <i>Rapid Upper Limb Assasment (RULA)</i> .....	40
Tabel 4.4 Karakteristik Responden berdasarkan <i>Forward Head Posture (FHP)</i> .....	41
Tabel 4.5 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin dengan <i>Forward Head Posture (FHP)</i> .....	41
Tabel 4.6 Karakteristik Responden berdasarkan Durasi duduk dengan <i>Forward Head Posture (FHP)</i> .....	42
Tabel 4.7 Karakteristik Responden berdasarkan Posisi duduk dengan <i>Forward Head Posture (FHP)</i> .....	42
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Data.....	43
Tabel 4.9 Hasil Hubungan Durasi dan Posisi duduk terhadap <i>Forward Head Posture (FHP)</i> .....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi duduk (Lu <i>et al.</i> , 2020) .....	10
Gambar 2.2 Forward Head Posture (FHP) (Holland <i>et al.</i> , 2018) .....	11
Gambar 2.3. Otot leher (Sobotta, 2006) .....	13
Gambar 2.4 Sistem Tulang Cervical (Sobota jilid 1 & 2, 2006) .....	15
Gambar 2.5 Pengukuran sudut <i>Cranio Vetebra Angle</i> (CVA) (Fard <i>et al.</i> , 2015). .....	20
Gambar 2.6 Kerangka Berpikir .....	22
Gambar 2.7 Kerangka Konsep .....	22

## DAFTAR SINGKATAN

FHP	: <i>Forward Head Posture</i>
SCM	: <i>Sternocleidomastoideus</i>
CVA	: <i>Cranio Vetebra Angle</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
RULA	: <i>Rapid Upper Limb Assasment</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2. Ethical Clearance Letter

Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 4. Hasil Olah Data

Lampiran 5. Lembar Penjelasan Penelitian

Lampiran 6. Persetujuan Responden

Lampiran 7. Kuisisioner

Lampiran 8. Form RULA

Lampiran 9. Absensi